



*„Wer sich selbst treu bleiben will, kann nicht immer anderen treu bleiben.“*

Christian Morgenstern

## ***Auch das bin ich!***

Eine Trancereise, um mit einem abgelehnten Anteil Frieden zu schließen und ihn ohne Angst und angemessen zu zeigen.

NLP-Masterarbeit von Milena Kupka

Kurs 12M15

Dezember 2012

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. NLP-Format „Auch das bin ich!“ .....</b>	<b>3</b>
1.1 Fallbeispiel /Idee .....	3
1.2 Voraussetzungen .....	3
1.3 Ziel des Formats.....	4
1.4 Logische Ebenen.....	4
<b>2. Ablauf des Formats .....</b>	<b>5</b>
2.1 Einführung und Rapport aufnehmen.....	5
2.2 Trance-Induktion .....	5
2.3 Etablierung von Ja- / Nein-Signalen .....	5
2.4 Abgelehnten Teil auswählen und Kontakt aufnehmen .....	5
2.5 Positive Absicht finden und vergegenwärtigen .....	5
2.6 Referenzerfahrung zu dem abgelehnten Teil finden .....	5
2.7 Negative Reaktionen / Erfahrungen wahrnehmen .....	6
2.8 Positive Reaktionen / Erfahrungen / Erlebnisse entdecken.....	6
2.9 Rückreise ins Jetzt mit den positiven Erfahrungen .....	6
2.10 Future Pace.....	6
2.11 Trance-Reorientierung.....	6
<b>3. Format im Detail: Die Trance .....</b>	<b>7</b>
<b>4. Erläuterungen .....</b>	<b>11</b>
4.1 Integrierte NLP-Grundannahmen .....	11
4.2 Integrierte Methoden des NLP .....	11
4.3 Weitere Möglichkeiten des Formates.....	11
4.4 Hinweise.....	11
4.5 Mögliche Hindernisse .....	12
<b>5. Literaturverzeichnis.....</b>	<b>12</b>

# 1. NLP-Format „Auch das bin ich!“

## 1.1 Fallbeispiel /Idee

Die Idee für dieses Format entstand aus einer eigenen Erfahrung heraus. Eine mir sehr nahe stehende Person hatte mich verletzt und enttäuscht und ich reagierte durch eine sehr offene, ehrliche und auch kränkende Mail darauf. Ich handelte impulsiv und direkt, ließ all meiner Enttäuschung, Wut und Verärgerung freien Lauf und schlug im wahrsten Sinne des Wortes zurück. Dementsprechend heftig und direkt war die Reaktion, die ich bekam, Ablehnung und Rückzug. Diese Person wollte mich nun weder sehen noch sprechen, wollte gar nichts mehr von mir wissen, ich sollte sie bloß in Ruhe lassen.

Daraufhin kamen mir Gedanken wie, ich habe einen der größten Fehler meines Lebens gemacht und ein anderer Gedanke, der mich nicht mehr losließ: **Ich habe einen richtig bösen, gemeinen, aggressiven Anteil in mir, den ich gar nicht haben möchte, den ich niemandem zeigen sollte, denn dann werde ich als Person abgelehnt.** Es gibt also einen oder mehrere Teile in mir, die ich selbst ablehne aus Angst, dass andere ihn ablehnen könnten.

Als ich mit einer Freundin darüber sprach, sagte sie, auch sie kenne das sehr gut. Sie scheute sich oft, wirklich ihre Meinung zu äußern aus Angst, dann auf Ablehnung zu stoßen. Allerdings habe sie sich inzwischen mit diesem Teil angefreundet und schaffe es immer öfter, sich selbst treu zu bleiben, was einerseits ab und an zu Ablehnung oder Enttäuschung des Gegenübers führe, ihr andererseits seitdem aber auch mehr Respekt entgegengebracht werde. Jedem gefallen zu wollen ist weder notwendig noch möglich. Glücklicherweise wird man doch nur dann, wenn man um seiner selbst willen geliebt wird.

So entstand die Idee, ein Format zu schaffen, das es dem Klienten ermöglicht, sich mit einem Teil von sich anzufreunden, den er wegen der Furcht, damit auf Ablehnung zu stoßen, ablehnt, und den Klienten befähigt, diesen Teil in Zukunft in offener, angemessener, respektvoller Weise zu zeigen und auszuleben.

## 1.2 Voraussetzungen

Dieses Format eignet sich für jeden, der einen Teil von sich ablehnt aus Angst, er könnte damit bei anderen auf Ablehnung stoßen. Es kann sich dabei um Situationen in Partnerschaften, mit Freunden, Eltern, Geschwistern, Kollegen, Vorgesetzten, usw. handeln.

Da es sich bei diesem Format um eine Trance handelt, ist es besonders für Klienten geeignet, die sehr kontrolliert sind und deren Bewusstsein argwöhnisch verfolgt, was verändert werden soll. In einer Trance verliert das Bewusstsein mehr und mehr die Kontrolle und eine Veränderung ist durch unbewusste Verarbeitung möglich.

Als äußere Voraussetzungen dieses Formates, sollte für eine entspannungsfördernde Stimmung gesorgt werden, und der Coach sollte einen guten Rapport zum Klienten aufbauen. Der Coach sollte dafür Sorge tragen, dass möglichst wenige äußere Störungen eintreten können, z.B. Handys ausschalten, möglichst verhindern, dass jemand während der Trance den Raum betritt.

## 1.3 Ziel des Formats

Wie oben schon erwähnt, soll es dieses Format dem Klienten ermöglichen, sich mit einem Teil von sich anzufreunden, den er wegen der Furcht, damit auf Ablehnung zu stoßen, ablehnt. Zunächst soll die positive Absicht dahinter bewusst gemacht werden, um es dem Klienten zu ermöglichen, diesen Teil von sich zu akzeptieren und anzunehmen.

Mit Hilfe einer Reise in die Vergangenheit zu einer Referenzsituation, in der der Klient diesen ungeliebten Teil jemandem zeigte, soll erarbeitet werden, was einerseits das Schlimmste und andererseits aber auch das Beste war, was daraufhin passierte. Die Konzentration wird dabei auf die guten Erfahrungen/Erlebnisse gelenkt und mit diesen positiven Erfahrungen im Gepäck - als eine Art Ressourcen - wird die Rückreise ins Hier und Jetzt angetreten.

Zurück in der Gegenwart wird der Klient aufgefordert, mit diesem zuvor abgelehnten Teil Frieden zu schließen und diesen Teil in Zukunft in offener, angemessener, respektvoller Weise und ohne sich vor Ablehnung zu fürchten zu zeigen und auszuleben.

Zum Abschluss erfolgt ein Future Pace, wobei der Klient gebeten wird, sich nun eine ähnliche Situation in der Zukunft vorzustellen, in welcher er ausprobiert, seinen zuvor abgelehnten Anteil auf angebrachte Weise zu zeigen.

Ich wählte die Form der Trance, da sich die Telearbeit am besten mit Hilfe des Unbewussten durchführen lässt und Veränderungsarbeit im Trancezustand sehr wirkungsvoll ist, was ich im Mastercamp selbst erleben durfte.

## 1.4 Logische Ebenen

**„Ich habe einen Anteil in mir, den ich gar nicht haben möchte, den ich ablehne und den ich niemandem zeigen sollte, denn dann werde ich als Person abgelehnt.“** Bei diesem Satz handelt es sich um einen Glaubenssatz, der in diesem Format verändert werden soll. Diese Veränderung findet demnach auf der Ebene der Werte und Überzeugungen statt.

Eine weitere Veränderung kann auf der Verhaltensebene erfolgen, indem der betreffende Anteil sich in Zukunft auf angemessenere Weise äußert.

## 2. Ablauf des Formats

### 2.1 Einführung und Rapport aufnehmen

Der Klient (im folgenden **A** genannt) wird begrüßt und der Coach (im folgenden **B** genannt) baut Rapport zum Klienten auf. **B** bittet **A**, den Teil oder das Verhalten zu benennen, den oder das **A** bei sich selbst ablehnt. Diese Frage ist zur Durchführung der Trance nicht unbedingt notwendig und kann auch weg gelassen werden, das heißt **B** muss nicht wissen um welches Thema es geht. Danach erklärt **B** dem **A** den ungefähren Ablauf der Trance.

### 2.2 Trance-Induktion

Trance-Induktion z.B. nach der 5-4-3-2-1-Methode.  
Dabei sind die physiologischen Veränderungen des **A** genau zu beobachten.

### 2.3 Etablierung von Ja- / Nein-Signalen

Es werden Signale mit dem Unbewussten von **A** vereinbart, um von **A** Rückmeldung zu bekommen, ob **A** den Instruktionen gefolgt ist, ob Schwierigkeiten auftauchen, was gerade los ist bei **A**. Ansonsten ist es schwierig, bei **A** Anhaltspunkte zu finden, was in ihm vorgeht.

An der Physiologie kann lediglich erkannt werden, wie tief **A** in Trance ist.

### 2.4 Abgelehnten Teil auswählen und Kontakt aufnehmen

Der unbewusste Teil von **A** wird gebeten, ein Verhalten auszuwählen, dass **A** anderen nicht zeigen möchte aus Angst, sie könnten ihn dann ablehnen. Danach wird das Unbewusste von **A** aufgefordert, unter Zuhilfenahme all seiner Sinne mit diesem Teil Kontakt aufzunehmen.

### 2.5 Positive Absicht finden und vergegenwärtigen

Der unbewusste Teil, der für das abgelehnte Verhalten zuständig ist, wird aufgefordert, dem Unbewussten von **A** seine positive Absicht mitzuteilen.

Ja-Signal     ⇒     weiter  
Nein-Signal   ⇒     als neutrale Person ein Beispiel finden lassen

Die positive Absicht wird vergegenwärtigt und verstärkt.

### 2.6 Referenzerfahrung zu dem abgelehnten Teil finden

Das Unbewusste von **A** geht auf eine Zeitreise zu einer Situation in der Vergangenheit, in der sich dieses Verhalten anderen gegenüber gezeigt hat.

Ja-Signal     ⇒   weiter  
Nein-Signal   ⇒   eine fiktive Situation kreieren lassen

Das Unbewusste von **A** wird gebeten, diese Situation genau zu betrachten und möglichst alle Reaktionen, Erlebnisse, Erfahrungen und was noch auftaucht wahrzunehmen.

## **2.7 Negative Reaktionen / Erfahrungen wahrnehmen**

Das Unbewusste von **A** wird gefragt, was ist das Schlimmste daran? **A** wird danach noch mindestens weitere fünfmal aufgefordert, das Schlimmste hinter diesem Schlimmsten zu finden, um es durch diese Überspitzung ins Leere laufen zu lassen.

Dabei ist **A** ausreichend Zeit zu geben, jeweils eine Antwort auftauchen zu lassen.

## **2.8 Positive Reaktionen / Erfahrungen / Erlebnisse entdecken**

Das Unbewusste von **A** wird gefragt, was das Gute daran sei und wird aufgefordert, mindestens drei Beispiele bzw. Begründungen aus dieser Situation zu finden.

Ja-Signal     ⇒   weiter  
Nein-Signal   ⇒   fiktive Beispiele finden lassen

## **2.9 Rückreise ins Jetzt mit den positiven Erfahrungen**

Das Unbewusste von **A** reist ins Heute zurück und wird aufgefordert, alle positiven Reaktionen, Erfahrungen, Erlebnisse und was sonst noch Gutes auftauchte, als zukünftige Unterstützung und Bestärkung (Ressourcen) mitzunehmen.

## **2.10 Future Pace**

Das Unbewusste von **A** kreiert eine zukünftige Situation, in der **A** das Verhalten auf angemessene Weise zeigt. Im Unbewussten von **A** wird geankert, dass der Teil von **A** akzeptiert und angenommen wird.

## **2.11 Trance-Reorientierung**

### 3. Format im Detail: Die Trance

#### 1) Trance-Induktion

Während du meiner Stimme zuhörst,... spürst du deinen Körper im Raum,... hörst du vielleicht leise Geräusche von draußen,... siehst die Farbe der Wände und spürst die Matte (den Stuhl) unter dir... und dein Atem wird immer ruhiger.

Und während du so daliegst (dasitzt),... dem Klang meiner Stimme lauschend,... nimmst du vielleicht deinen Atem wahr... und spürst die Temperatur deiner Hände,... während du immer ruhiger wirst... und sich deine Muskeln mehr und mehr entspannen.

Du spürst die Temperatur im Raum,... hörst deinen Herzschlag,... und während du weiter meinen Worten folgst,... kommt vielleicht eine gewisse Müdigkeit auf,... deine Gedanken ziehen wie Wolken vorbei... und du kannst innerlich loslassen.

Du nimmst weiterhin wahr, wie du einatmest und ausatmest,... spürst die Lage deiner Arme und Beine,... während du mehr und mehr zur Ruhe kommst,... deine Muskeln immer weicher werden,... du dich immer mehr entspannst,... und du in deinem Innern ankommst.

Und während du weiter den Worten folgst, die ich spreche,... kannst du dich mit jedem Atemzug weiter entspannen,... du kannst neugierig sein, zu erfahren,... wie es ist, in eine Trance zu gehen,... du kannst loslassen,... dabei lässt du das Außen mehr und mehr los ... und kommst immer mehr nach innen, zu dir.

#### 2) Etablierung von Ja- / Nein-Signalen

*„Du weißt, dass Menschen manchmal, ...wenn sie nachdenken, ... unwillkürliche Bewegungen zeigen,...zum Beispiel mit dem Kopf nicken... oder mit den Fingern zucken...oder die Hände bewegen.... Das sind Signale,... mit denen das Unbewusste sich mitteilt...“*

*Vielleicht nickt dein Kopf... ganz leicht...um Ja zu sagen...und er bewegt sich sachte hin und her... um Nein zu sagen...*

*Oder Vielleicht beginnt die linke Hand... ganz langsam sich zu heben, um ein Ja zu signalisieren,... und die rechte Hand... hebt sich langsam, um Nein zu sagen...*

*Vielleicht zuckt dein rechter Zeigefinger unwillkürlich... um Ja anzuzeigen... und der linke zuckt... unwillkürlich... um Nein anzuzeigen...*

*Nur dein Unbewusstes weiß, was geschehen wird... Und falls es geschieht, dass eine Hand sich hebt... oder ein Finger sich bewegt..., kommt es überhaupt nicht darauf an, was es ist... denn dein Unbewusstes... weiß mehr über dich... als irgendjemand sonst.*

*Und jetzt werde ich dein Unbewusstes um ein Ja-Signal bitten....Unbewusstes von (Name der Person), ...ich möchte dich bitten zu entscheiden,... was du als Ja-Signal nehmen möchtest.“ (Zitat aus Der Zauberlehrling Teil 2, Seite 870-871 von Alexa Mohl)*

Ich sehe, dass sich (... z.B. die rechte Hand hebt) und mir dein Unbewusstes damit das Ja-Signal gezeigt hat... Ich bedanke mich beim Unbewussten von (...) für die Kooperation.

*„Und jetzt möchte ich dich Unbewusstes von (Name der Person) bitten zu entscheiden, was du als Nein-Signal nehmen möchtest.“ (Zitat aus Der Zauberlehrling Teil 2, Seite 871 von Alexa Mohl)*

Ich sehe, dass sich (... z.B. die linke Hand hebt) und mir dein Unbewusstes damit das Nein-Signal gezeigt hat... Ich bedanke mich beim Unbewussten von (...) für die gute Zusammenarbeit.

### 3) Abgelehnten Teil auswählen und Kontakt aufnehmen

Ich möchte dich bitten, ein Verhalten auszuwählen,... dass du anderen nicht zeigen möchtest aus Angst, sie könnten dich dann ablehnen,... während du immer tiefer nach innen gehst.... Gib mir ein Signal, wenn du das abgelehnte Verhalten gefunden hast.

Und nun unbewusster Teil von (...), möchte ich dich bitten, mit dem Teil Kontakt aufzunehmen, der dieses abgelehnte Verhalten auslöst... und ihn zu bitten, jetzt mit dir Kontakt aufzunehmen.... Lass dich überraschen, wie dieser Teil auftaucht,... eventuell hörst, riechst, fühlst oder siehst du ihn.... Wenn er auftaucht, gib mir ein Signal.

### 4) Positive Absicht finden und vergegenwärtigen

Während du weiter meiner Stimme lauscht,... bitte nun deinen unbewussten Teil, der für das abgelehnte Verhalten zuständig ist,... dir seine positive Absicht mitzuteilen.... Welche Absicht hat dieser Teil,... wie will der Teil dich unterstützen,... was will der Teil erreichen, welche gute und positive Absicht hat er.... Was tut er Gutes für Dich.... Unbewusster Teil von (...), gib mir ein Zeichen, wenn du die positive Absicht klar und deutlich identifiziert hast.

*Ja-Signal* ⇒ *weiter*

*Nein-Signal* ⇒ *Was könnte dir einfallen, unbewusster Teil von (...), wenn du ganz allgemein darüber nachdenkst,... welche positive Absicht ein Mensch mit so einem Verhalten verfolgen könnte. Wenn eine positive Absicht aufgetaucht ist, gib mir ein Signal.*

Und du kannst nun auf diese ganz bestimmte positive Absicht achten,... es wird dir immer bewusster,... wie wichtig dieser Teil in dir ist,... während dir gleichzeitig immer klarer wird, wie gut er für dich sorgen möchte.... Und du kannst dich überraschen lassen von dem Gefühl, dass sich einstellt,... jetzt wo du weißt, wie dieser Teil zu dir gehört... und was er für dich erreichen will.... Es ist gut zu wissen, dass dieser Teil zu dir gehört... und völlig Okay ist.



## 5) Referenzerfahrung zu dem abgelehnten Teil finden

Und während du deine Aufmerksamkeit immer mehr nach innen wendest,... bitte ich dich, auf eine Zeitreise zu gehen... zu einer Situation in deiner Vergangenheit, in der sich dieses Verhalten anderen gegenüber gezeigt hat.... Und sobald du bei einer solchen Situation angekommen bist, schicke mir ein Zeichen.

*Ja-Signal* ⇒ *weiter*

*Nein-Signal* ⇒ *Nimm Kontakt zu deinem kreativen Teil auf, ...bitte ihn, eine fiktive Situation zu entwickeln, in der du dieses Verhalten zeigst. ... Lasse deiner Phantasie freien Lauf und alle Zeit, die sie braucht.... Gib mir ein Signal, wenn du soweit bist.*

Und als nächstes schaue dir selber dabei zu, wie du dieses Verhalten zeigst,... erlebe es mit allen Sinnen.... Sind es Bilder oder Geräusche, die auftauchen?... Nimmst du Gerüche oder Sinnesempfindungen wahr?... Und während du all das erfasst,... hat dein Unbewusstes bereits begonnen,... all die Gefühle wieder zu gewinnen,... die du damals empfunden hast.... Nimm alle Reaktionen, Erfahrungen, Erlebnisse, Empfindungen... oder was auch immer du sonst noch bemerkst, wahr.... Und du hast Zeit alles wahrzunehmen, was auftaucht.... Sobald du alles, was wichtig, ist aufgenommen hast, gib mir ein Zeichen.

## 6) Negative Reaktionen / Erfahrungen wahrnehmen

Nun frage ich dich Unbewusstes von (.....),... was ist das Schlimmste daran?... Und sobald du es irgendwie erkannt hast,... hat dein Unbewusstes bereits angefangen,... das Schlimmste an diesem Schlimmsten zu finden.... Offensichtlich taucht etwas auf... Und du kannst dich weiter fragen, was ist das Schlimmste *daran*... Und du darfst dir genau die Zeit nehmen, die du dafür brauchst... Und du weißt, es ist leicht, das Schlimmste hinter diesem Schlimmsten zu entdecken... Und sobald du damit fortfährst, weiterhin das Schlimmste hinter dem Schlimmsten zu finden,... hat dein Unbewusstes darauf bereits jedes Mal eine Antwort gefunden....

## 7) Positive Reaktionen / Erfahrungen / Erlebnisse entdecken

Bist du schon bereit, dich weiter zu fragen, was ist das Gute daran?... Es ist nicht unbedingt erforderlich, dass dir mehr als drei Beispiele einfallen.... Interessanterweise tauchen bei jedem mehrere auf,... du kannst neugierig sein, wie viele es bei dir sein werden.

Nimm dir alle Zeit, die du brauchst,... und gib mir ein Zeichen, wenn du soweit bist.

*Ja-Signal* ⇒ *weiter*

*Nein-Signal* ⇒ *Dann bitte ich dein Unbewusstes, kreativ zu werden.... Was könnte dir einfallen, wenn du über eine solche Situation nachdenkst, ...was könnte alles gut daran sein? ...Gehe durch deinen Vorrat an Erfahrungen, um verschiedene mögliche gute Folgen, Ereignisse, ...was auch immer gut daran sein könnte, zu finden.*

### **8) Rückreise ins Jetzt mit den positiven Erfahrungen**

Nun möchte ich dich bitten, von dieser Situation durch die Zeit bis zum jetzigen Zeitpunkt zu reisen,... wobei du dir all der positiven Reaktionen, Erfahrungen, Erlebnisse... und was sonst noch Gutes auftaucht, ständig gewahr bist... und diese als zukünftige Unterstützung und Bestärkung auf diese Reise mitnimmst.

### **9) Future Pace**

Entwickle nun eine Phantasie,... wie (.....) in einer zukünftigen Situation das Verhalten zeigt.... Und interessanterweise zeigt sich das Verhalten auf angemessene Weise... und es ist gut und unglaublich einfach, dieses Verhalten anzunehmen.... Es ist gut, einfach zu wissen, du bist Okay mit all deinen Teilen.

### **10) Trance-Reorientierung**

Und während du noch deinen Gedanken nachhängst... werde ich dich gleich bitten, hierher zurück zu kommen....

Ich werde gleich von 10 rückwärts zählen,... und bei jeder Zahl wachst du ein kleines Stück mehr auf... und ich möchte, dass du die Augen nicht eher öffnest,... bis ich bei 1 angekommen bin...

10 und du nimmst das Wissen mit, dass du diesen Teil ganz annimmst...

9 und du wirst diesen Teil ab jetzt in angemessener Form zeigen können...

8 und wenn du dann wieder ganz hier bist, weißt du, du kannst diesen Teil ohne Angst zeigen

7 und du wirst erfrischt und munter hierher zurückkommen

6 du kommst in dem Wissen zurück, das dein Unbewusstes auf wunderbare Weise für dich sorgt

5 und während du Schritt für Schritt zurück kommst in den Raum, nimmst du vielleicht irgendwelche Geräusche im Raum wahr.

4 du beginnst die Füße zu bewegen

3 du beginnst dich zu räkeln

2 du kehrst mit deiner Aufmerksamkeit immer mehr und mehr in diesen Raum zu mir zurück

1 und erfrischt und voller Energie... schlägst du die Augen auf

## 4. Erläuterungen

### 4.1 Integrierte NLP-Grundannahmen

- Hinter jedem Verhalten steht eine positive Absicht.
- Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.
- Die Bedeutung der Kommunikation ist die Reaktion, die du bekommst.
- Menschen reagieren auf ihre Landkarten der Realität, nicht auf die Realität selbst.
- Das Unbewusste ist wohlwollend.

### 4.2 Integrierte Methoden des NLP

- 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Methode (Trance-Induktion)
- Trance-Utilisation
- Trance-Reorientierung
- Rapport - Pacing - Leading
- Milton-Modell der Sprache
- Teilekonzept
- Ressourcenarbeit
- Future-Pace
- Dissoziation
- Ankern
- Timeline

### 4.3 Weitere Möglichkeiten des Formates

Dieses Format kann durchaus auch mit einer Gruppe durchgeführt werden. Dabei werden nur die Ja- / Nein-Signale weggelassen, da der Coach unmöglich gleichzeitig bei allen Teilnehmern der Trance auf diese Signale achten kann.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Trance mit Musikbegleitung durchzuführen.

### 4.4 Hinweise

Es ist ratsam, während der gesamten Trance den Klienten aufmerksam zu beobachten, um eventuelle physiologische Veränderungen zu bemerken und darauf eingehen zu können. Vor allem bei der Trance-Induktion ist genau auf die äußerlichen Merkmale des Trancezustandes (z.B. Verflachung der Gesichtszüge und Entspannung der Muskulatur, verlangsamter Puls, verlangsamte, gleichmäßige Atmung, zuckende, willkürliche Bewegungen, Lidflattern, Änderungen der Hautfarbe an Wangen und Hals, Vergrößerung der Pupillen und starrer Blick) des Klienten zu achten und der Coach sollte alles unternehmen, um diese zu stärken.

## 4.5 Mögliche Hindernisse

Möglicherweise funktioniert beim Klienten die Induktion nicht, weil Menschen verschieden auf Trance-Induktionen ansprechen. Für diesen Fall ist es gut, verschiedenartige Induktionen einzuüben, damit kann der Coach in solch einem Moment flexibel reagieren.

Es können Störungen von außen auftreten, wie z.B. ein vorbeifahrender Laster oder Türenknallen irgendwo im Gebäude. Zunächst sollten einige äußere Störungen im Vorhinein ausgeschlossen werden, indem z.B. die Handys ausgeschaltet werden und der Coach dafür sorgt, dass niemand den Raum betritt. Es können genauso gut Störungen von innen beim Klienten selbst auftauchen, wie z.B. Rumoren im Bauch, Schluckbedürfnis, Weinen. Wenn der Coach beim Klienten wahrnimmt, dass dieser auf die Störung reagiert, sollte diese in die Trance integriert werden. Z.B. „Falls du die Tür knallen hörst, ist dir klar, dass du nicht darauf zu reagieren brauchst und dass du dich mehr und mehr entspannen kannst.“ Oder „Falls du schlucken musst, ist das völlig in Ordnung und du musst dies nicht beachten, während du dich immer tiefer entspannst.“

Falls der Coach die Augen öffnen sollte, kann auch darauf direkt eingegangen werden. Z.B. „Du hast die Augen aufgemacht, vielleicht um zu schauen, was los ist, und sobald du siehst, dass alles in Ordnung ist, weißt du, dass du die Augen wieder schließen und wieder in Trance gehen kannst.“

Falls Kreislaufprobleme auftreten, sollte der Coach den Klienten aufstehen und auf und ab gehen lassen, bis der Kreislauf wieder normal ist.

Falls der Klient einschläft, kann der Coach den Atemrhythmus zunächst pacen, um diesen dann sachte zu ändern, bis der Klient folgt und diesen so sanft leaden.

Wenn der Klient nicht aus der Trance zurückkommen will, weil er vielleicht diesen Zustand genießt, könnte folgendes formuliert werden: „Vielleicht möchte dein Unbewusstes den Trancezustand noch ein wenig genießen, bevor du in drei Minuten die Augen öffnest und zu mir in den Raum zurück kehrst.“

Um einen Rapportverlust zu verhindern, sollte der Coach grundsätzlich auf alle ungewöhnlichen Vorkommnisse während der Trance eingehen. So gibt der Coach dem Klienten immer die Sicherheit, dass er den Klienten aufmerksam beobachtet und dass er dafür sorgt, dass alles in Ordnung ist.

## 5. Literaturverzeichnis

„Der große Zauberlehrling“ Teil 2, Alexa Mohl, Jungfermannverlag